

3º ESO	UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	CRITERIOS MÍNIMOS EXIGIBLES.	TRIMESTRE	SESIONES
	UD 1 Mejoro mi condición física	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparación física general.</li> <li>Desarrollo de las cualidades físicas por medio de la fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad</li> <li>Elaboración de calentamientos de forma autónoma.</li> <li>Realización de tests sobre la valoración física individual.</li> <li>Vinculación de los sistemas fisiológicos a las CFB.</li> <li>Control de la frecuencia cardiaca como método regulador del esfuerzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de sistemas básicos de entrenamiento y preparación física.</li> <li>Importancia, finalidad y diferentes tipos de calentamiento.</li> <li>Fundamentos biológicos: localización de huesos y músculos del cuerpo humano.</li> <li>Las CFB.</li> <li>Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoración de los efectos positivos que la práctica deportiva tiene sobre el desarrollo personal.</li> <li>Comportamiento según las necesidades corporales evitando los hábitos nocivos para la salud.</li> <li>Aceptación de las carencias físicas existentes en cada individuo según su propia biotipología, sin traumas ni rechazos dentro de la colectividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtención de acuerdo a unos baremos específicos un rendimiento satisfactorio de las pruebas realizadas con una batería.</li> <li>Demostración la disposición voluntaria hacia la participación en las actividades realizadas.</li> <li>Desarrollar métodos básicos de preparación física en general.</li> <li>Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica.</li> </ul>	1º	14
	UD 2 Optimizó y trabajo con mi cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exploración del propio cuerpo en relación con los otros, con el espacio y con las estructuras rítmicas.</li> <li>Realización de coordinaciones múltiples.</li> <li>Elaboración de representaciones teatrales y mimadas.</li> <li>Elaboración de coreografías utilizando un soporte rítmico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posturas básicas.</li> <li>Medios de expresión.</li> <li>La danza y el baile.</li> <li>El mimo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento de la actitud motriz y concienciación de la posibilidad de mejora.</li> <li>Superación de miedos e inhibiciones motrices.</li> <li>Respeto por las formas de expresión de los compañeros.</li> <li>Apertura y comunicación en las relaciones con los otros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboración grupal de una representación rítmico – teatral.</li> <li>Elaboración individual de una representación artística musical que exprese una idea o sentimiento.</li> <li>Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica.</li> </ul>	1º	10
	UD 3 El voleibol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprendizaje de los gestos técnicos básicos del voleibol.</li> <li>Utilización de esos aprendizajes para la resolución de problemas.</li> <li>Aprendizaje de los sistemas tácticos más importantes.</li> <li>Búsqueda de soluciones mediante el trabajo individual y colectivo.</li> <li>Participación en situaciones competitivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teoría de la técnica individual y colectiva.</li> <li>Fundamentos técnico- tácticos.</li> <li>Reglamentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribución de las responsabilidades con el resto de los compañeros.</li> <li>Aprender a relacionarse con los demás buscando que los fines individuales estén supeditados a la consecución de un fin común.</li> <li>Conocimiento de las propias limitaciones sin que ellas sean un obstáculo en su práctica deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización correcta de los gestos técnicos.</li> <li>Desarrollar sistemas tácticos de defensa y ataque.</li> <li>Puesta en práctica en una situación real de juego los conceptos, procedimientos y actitudes trabajados en clase.</li> <li>Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica.</li> </ul>	2º	12
	UD 4 Disfruto del juego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de habilidades básicas en relación a los juegos populares y tradicionales de la zona.</li> <li>Creación de un sistema de puntuación equilibrado de cara al desarrollo de un campeonato intergrupal.</li> <li>Realización de actividades con material alternativo en situación lúdica.</li> <li>Trabajar las capacidades coordinativas requeridas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer y distinguir diferentes juegos tradicionales y populares del entorno.</li> <li>Diferenciar las posibles variantes de cada zona geográfica.</li> <li>El freesbee, el floorball, la indiaca, los malabares.</li> <li>Técnicas básicas de ejecución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoración de la práctica deportiva como elemento de integración social.</li> <li>Participación voluntaria en actividades deportivas independientemente del nivel alcanzado.</li> <li>Respeto del material y las instalaciones deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación activa en el campeonato intergrupal.</li> <li>Desarrollar una técnica básica eficaz de cara a la consecución de objetivos propuestos en los juegos.</li> <li>Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica.</li> <li>Realizar una autoevaluación ajustada a su nivel de ejecución.</li> </ul>	2º	11

	<b>UD 5</b> <b>El bádminton.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de las CFB aplicadas al deporte.</li> <li>Desarrollo de los golpes básicos en situaciones reales de juego.</li> <li>Desarrollo de los sistemas de defensa: paralelo, adelante-atrás y mixto.</li> <li>Desarrollo de actividades deportivas de competición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teoría de la técnica individual y colectiva.</li> <li>Fundamentos técnico- tácticos.</li> <li>Reglamentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoración de la práctica deportiva como elemento de integración social.</li> <li>Participación voluntaria en actividades deportivas independientemente del nivel alcanzado.</li> <li>Respeto y cumplimiento de las normas derivadas del reglamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar correctamente los gestos técnicos y la táctica del bádminton.</li> <li>Llevar a cabo en una situación real de juego los conceptos, procedimientos y actitudes trabajados en clase.</li> <li>Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica.</li> </ul>	3º	12
	<b>UD 6</b> <b>Aprendo a remar.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de una travesía por el medio natural situado en el entorno del centro.</li> <li>Manejo del mapa y la brújula.</li> <li>Desarrollo de carreras de orientación en el entorno del centro.</li> <li>Conocimiento de las técnicas de carrera de orientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de senderos en la naturaleza.</li> <li>Aplicación de técnica básica de remo en travesía de mar</li> <li>La climatología.</li> <li>La orientación básica en el medio natural.</li> <li>Normas de seguridad y vestimenta adecuada para la realización de actividades en el medio natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoración y respeto del medio natural.</li> <li>Integración grupal y respeto por las características de los individuos dentro del grupo.</li> <li>Conocimiento y respeto hacia el ecosistema marino.</li> <li>Participación activa en las labores de organización y cooperación con los compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demostración de los conocimientos básicos sobre la orientación en el medio.</li> <li>Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica.</li> <li>Aplicar la técnica individual correcta para el paleo en kayak de mar.</li> <li>Aplicar las normas de seguridad requeridas por la actividad desarrollada.</li> </ul>	3º	12